Lucruri mărunte, dar cu efecte mari (II)

COLȚUL SPECIALISTULUI

RESPIRAȚIA

Activitatea sportivă cere o cantitate mai mare de oxigen. Oxigenul ajunge în sînge prin plămîni. Cu cît inspirăm mai mult aer, cu atît primim mai mult oxigen. Este natural deci să acordăm o importanță mare respirației corecte. Pentru mărirea capacității plămînilor putem executa exerciții speciale de gimnastică și exerciții de respirație abdominală. Procedînd astfel se ajunge la rezultate bune. Trebuie să respirăm lung, într-un tempo încet, avînd grijă ca după ridicarea coastelor să se ridice și abdomenul. Acest lucru îl putem învăța cel mai ușor, stînd culcat pe spate cu ridicarea lentă a brațelor. Să inspirăm cu tot plămînul aerul curat. In felul acesta putem mări și capacitatea bronhiilor pulmonare, deci în timpul concursului vom primi mai mult oxigen, circulația va fi mai intensă și se va anula astfel excesul de acid lactic care apare în mușchii obosiți. Inspirația s-o executăm încet, iar expirația rapid, în așa fel încît să expirăm aerul viciat în totalitatea lui. Pentru un litru de aer viciat primim numai un singur litru de aer curat, iar dacă expirăm 4 litri primim tot patru litri de aer proaspăt. Am văzut mulți concurenți care respiră foarte rapid dar nu se gîndesc să facă loc aerului curat printr-o expirație adîncă. In timpul nopții și a plimbărilor să respirăm prin nas deoarece astfel aerul ajunge încălzit în plămîni și nu ni se usucă gîtul. In timpul concursului și antrenamentului să respirăm în același timp prin nas și prin gură. In timpul plimbărilor în aer curat există un exercițiu foarte bun pentru plămîni și pentru dezvoltarea voinței: să facem o inspirație adîncă și să reținem aerul în plămîni efectuînd anumite distanțe mai mici sau mai mari.

BAIA

Orice sportiv cunoaște importanța igienei corporale. După antrenament, praful ajuns în pori trebuie curățat cu apă călduță și săpun. Omul respiră și prin piele. Am văzut uneori școli și săli de gimnastică unde nu funcționa baia, astfel că tinerii sportivi, rezervele sportului de performanță, după lecții rămîneau îmbrăcați, fără să facă baie... Pentru ei voi povesti următorul episod: în iarna anului 1954, la Budapesta a înghețat instalația de apă. Un sportiv a încercat să dezghețe țevile cu o lampă de benzină, însă țevile s-au spart și repararea instalației a durat săptămîni întregi. In acest timp nu am avut apă caldă. Unii atleți nu au mai venit atunci la antrenament. Eu însă am continuat să-l antrenez pe Szentgali. După antrenament am adus în prosoapele noastre zăpadă, ne-am dezbrăcat lîngă soba fierbinte, am topit zăpada și am încălzit apa deasupra sobei.

Dacă există numai apă rece, sportivii se pot spăla cu un burete și după aceea să se fricționeze cu un prosop uscat. Acest automasaj este foarte sănătos.

DE CE TREBUIE SA NE DEZOBIȘNUIM

Atletul trebuie să se dezobișnuiască de acele deprinderi care au influență dăunătoare asupra organismului. Acestea sînt următoarele: alcoolul, cafeaua neagră, tutunul, pierderea nopților etc.

Alcoolul chiar și în cea mai mică cantitate este *otravă!* Toți atleții, activiștii sportivi și antrenorii cunosc acest lucru, totuși trebuie să vorbim despre el, deoarece există unii antrenori care nu numai că trec cu vederea, dar chiar încurajează „prietenia"... După părerea mea procedează în felul acesta numai acel antrenor care n-are încredere în cunoștințele proprii și care — pe această cale — vrea să-l atragă pe sportivul tînăr.

Alcoolul nu are valoare nutritivă, nu întărește organismul și nu „încălzește" așa cum au crezut unii mai de mult. Dimpotrivă, el are o influență dăunătoare asupra activității creierului, slăbește voința, afectează inima, ficatul, rinichii și plămînii și în special sistemul nervos.

Cafeaua neagră. Este contraindicată. Cofeina din cafea dăunează foarte mult organismului.

Pierderea nopților în cele mai multe cazuri este legată de consumul de alcool. O dată cu sistarea acestuia, în mod automat încetează și pierderea nopților.

Fumatul. Nu este suficient să nu fumăm, dar trebuie să ocolim și camerele pline de fum. Nicotina duce la lipsa poftei de mîncare, are o influență dăunătoare asupra sistemului nervos (mulți cred în mod greșit că liniștește), duce la creșterea setei (alt rău). In loc de țigară să luăm cîte o bomboană deoarece aceasta are și valoare nutritivă.

IMBRĂCĂMINTEA ȘI ECHIPAMENTUL ATLETULUI...

... să fie comode și curate. Echipamentul incomod provoacă întotdeauna o senzație neplăcută. In problema îmbrăcămintei, să ținem seama de condițiile atmosferice. Să nu ne uităm la calendar ci cum e vremea: răcoroasă, rece, ploioasă etc. Răceala este foarte periculoasă, deoarece din cauza bolii atletul ușuratic rămîne în urmă cu pregătirea. Iarna: fularul, căciula, mănușile, flanela, ciorapii groși sînt indispensabili. Intotdeauna să avem echipament de rezervă. Pe timp ploios să ne schimbăm chiar și de două ori echipamentul. Echipamentul ud și rece dăunează. Chiar și cînd e mare căldură recomand pantaloni de ieger sub trening, pe care să-i scoatem numai cu cîteva clipe înainte de start. Cine se îmbracă în acest fel o să aibă avantaj față de cei ușuratici și comozi. Inaintea concursurilor să ne controlăm bine echipamentul (șireturile de la pantofi, elasticul de la chilot etc.).

Despre pantofi ar trebui să scriu foarte mult. Este necesar — în special la concursurile mari — ca atletul să aibă două perechi de pantofi cu cuie de diferite lungimi, deoarece pentru pistă tare se folosesc cuie mai scurte, iar pentru o pistă moale — cuie mai lungi. Echipamentul să nu fie prea strîns ca să nu împiedice circulația sîngelui.

Dacă prin cele de mai sus am ajutat numai un singur atlet junior să-și îmbunătățească doar cu o secundă rezultatul — nu am muncit în zadar!

LASZLO HIRES
antrenor de atletism

Recreați-vă practicînd sporturi de iarnă!

O.N.T. CARPAȚI

organizează

— Tabere la munte pentru tineret
— Concedii de odihnă de 3—12 zile
— Excursii de sfîrșit de săptămînă cu trenul sau autocarul

Condițiuni foarte avantajoase.

Inscrieri la orice agenție sau filială O.N.T. Carpați.

De la I. E. B. S.

Pentru turneul internațional de handbal în 7 feminin „Cupa orașului București" care va avea loc în sala Floreasca între 28 și 30 ianuarie 1962, sînt valabile următoarele categorii de permise:

— albastre și roșii în piele, albastre în dermatin care poartă ștampila „Sala Floreasca", albastre și gri în dermatin care poartă ștampila „Handbal" și verzi de ziariști însoțite de delegații, în limita locurilor repartizate, fiecărui ziar, la masa presei.

Biletele pentru acest turneu se găsesc de vînzare la casa de bilete din str. Ion Vidu iar în zilele competiției la casele sălii.

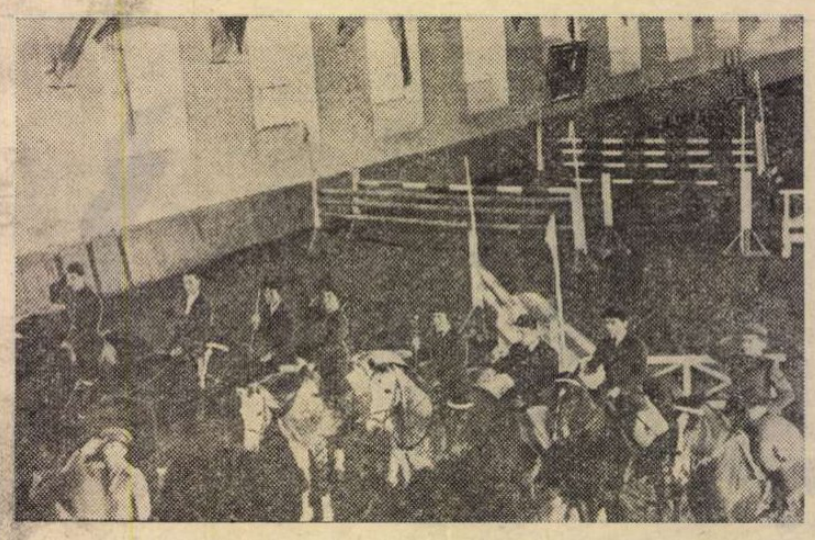
CALARIE

Azi și mîine,

„CUPA DE IARNĂ" — o frumoasă și utilă competiție

Călărețiii noștri fruntași vor evolua din nou în fața spectatorilor bucureșteni. Prilejul li-l oferă etapa I a „CUPEI DE IARNA", competiție organizată de clubul sportiv Știința București. Intrecerile se vor desfășura la manejul din calea Plevnei și vor arăta desigur în ce măsură călărețiii noștri fruntași au știut să folosească timpul care s-a scurs de la întreruperea activității competiționale în aer liber și pînă acum.

Astăzi concursurile au loc de la ora 17 și continuă mîine de la ora 10.



„Călărețiii sînt gata pentru întrecere!" Aspect de la festivitatea de deschidere a concursului de primăvară desfășurat anul trecut la manej

BOX

CARE-I EXPLICAȚIA?...

Intr-un colț al sălii de sport din Craiova pot fi văzuți antrenîndu-se, în fiecare seară boxerii clubului sportiv orășenesc. Unii fac box cu „umbra", alții se „bat" cu sacii de nisip. Dar, curios, antrenorul care ar trebui să se ocupe de pregătirea acestor sportivi, lipsește. Și nu lipsește de azi, de ieri, ci de mai bine de un an! De un an de zile, boxerii de la C.S.O. Craiova se pregătesc singuri, fiecare cum crede de cuviință. Dar problema antrenorilor de box de aci este mai veche decît se crede. Din 1958 și pînă în 1961 „au trecut" prin sălile de box craiovene... cinci antrenori: Lucian Popescu, Ion Mihăilescu, Ion Pintea, Gheorghe Lungu și Gheorghe Axioti!

Se pune în mod firesc întrebarea: de ce nu rămîne nici un antrenor de box la Craiova? Iată o întrebare la care sîntem curioși, atît noi, cît și iubitorii boxului din această localitate, să aflăm răspunsul.

A TREIA REUNIUNE OFICIALA

● *Mîine dimineață începînd de la ora 10 va avea loc în sala clubului Grivița Roșie o nouă reuniune în cadrul concursului republican de calificare seniori și a campionatului individual de juniori.*

RUGBI

Curs de instructori și arbitri la Birlad

In orașul Bîrlad, numărul celor care practică rugbiul este în permanentă creștere, fapt care a determinat pe membrii consiliului raional U.C.F.S. Bîrlad să organizeze un curs de instructori și arbitri. Programul cursului cuprinde o serie de lecții ce sînt predate de profesori de educație fizică, antrenori, arbitri și jucători fruntași.

FLOREA PANAIT
corespondent

NATATIE

„CUPA 16 FEBRUARIE" PRIMA COMPETIȚIE A ANULUI

Ca în fiecare an, „Cupa 16 Februarie" deschide activitatea competițională a natației bucureștene.

Anul acesta primele întreceri se desfășoară la polo. Șase echipe de juniori, împărțite în două serii, își încep mîine la bazinul Floreasca disputa pentru întîietate. Prima etapă programează două jocuri cu începere de la ora 11: *Dinamo — Școala sportivă de elevi nr. 1* și *Steaua — Școala sportivă de elevi nr. 2.* Etapa următoare se dispută miercuri 31 ianuarie tot la bazinul Floreasca.

PRONOSPORT

In legătură cu concursul Pronosport de mîine, dăm cîteva date documentare. Iată ultimele trei rezultate înregistrate de echipele cuprinse în programul acestui concurs:

I. INTERNAZIONALE: 1—4 Fiorentina (d), 2—0 Mantova (a), 0—0 Torino (d).
PADOVA: 1—4 Bologna (d), 0—4 Juventus (d), 3—1 Lecco (a).
II. CATANIA: 0—0 Palermo (d), 1—4 Sampdoria (d), 2—0 Lanerosi (a)
ROMA: 3—3 Juventus (a), 0—0 Palermo (d), 1—0 Sampdoria (a).
III. SAMPDORIA: 0—2 Mantova (d), 4—1 Catania (a), 0—1 Roma (d).
MILAN: 3—0 Bologna (a), 1—0 Udinese (d), 3—0 Palermo (a).
IV. BOLOGNA: 0—3 Milan (d), 4—1 Padova (a), 0—1 Fiorentina (d).
TORINO: 2—1 Lecco (a), 1—0 Venezia (d), 0—0 Internazionale (a).
V. JUVENTUS: 3—3 Roma (d), 1—1 Atalanta (a), 1—0 Mantova (d).
SPAL: 1—1 Venezia (a), 0—0 Lecco (d), 1—1 Atalanta (d).
VI. VENEZIA: 1—1 Spal (d), 0—1 Torino (a), 0—1 Mantova (d).
PALERMO: 0—0 Catania (a), 0—0 Roma (a), 0—3 Milan (d).
VII. LANEROSSI: 1—1 Fiorentina (a), 0—2 Catania (d), 1—1 Torino (a).
ATALANTA: 2—1 Udinese (a), 1—1 Juventus (d), 1—1 Spal (a).
VIII. UDINESE: 0—1 Mantova (a), 1—2 Atalanta (d), 0—1 Milan (a).
FIORENTINA: 4—1 Internazionale (a), 1—1 Lanerosi (d), 1—0 Bologna (a).
IX. LECCO: 1—2 Torino (d), 0—0 Spal (a), 2—2 Juventus (a).
MANTOVA: 1—0 Udinese (d), 2—0 Sampdoria (a), 0—2 Internazionale (d), 1—0 Venezia (a).
X. BARI: 2—0 Modena (a), 1—3 Novara (d), 4—2 Catanzaro (a).
PARMA: 0—0 S. Monza (d), 1—1 Como (d), 2—3 Novara (a).
XI. VERONA: 0—0 Messina (a), 1—1 Lazio (d), 0—0 Napoli (d).
GENOA: 4—2 Lucehese (a), 2—1, Reggiana (d), 4—2 Sambenedettese (a).
XII. NOVARA: 2—2 Prato (d), 3—1 Bari (a), 3—2 Parma (d).
NAPOLI: 0—1 Sambenedettese (d), 2—1 Prato (a), 0—0 Verona (a).

Joi 25 ianuarie s-a disputat întîlnirea restanță Udinese — Mantova, care s-a terminat cu victoria în deplasare a echipei Mantova (1—0).

Iată acum pronosticurile Intreprinderii TOTOCALCIO din Roma în legătură cu meciurile cuprinse în acest program:

I: 1; II: 1, x; III: x, 2; IV: 1, x; V: 1; VI: 1, x; VII: 1; VIII: 2; IX: 1, x; X: 1; XI: x, 2; XII: 1, x;

Programul concursului Pronosport nr. 5 din 4 februarie 1962.
I. Lokomotiv Sofia — Cerno More Varna (camp. R. P. Bulgaria).
II. Botev Plovdiv — Spartak Pleven (camp. R. P. Bulgaria).
III. Spartak Varna — Levski Sofia (camp. R. P. Bulgaria).
IV. Milan — Internazionale (camp. italian A.)
V. Torino — Juventus (camp. italian A)
VI. Fiorentina — Catania (camp. italian A.)
VII. Palermo — Sampdoria (camp. italian A)
VIII. Bologna — Spal (camp. italian A).
IX. Roma — Lanerossi (camp. italian A)
X. Atalanta — Lecco (camp. italian A)
XI. Udinese — Venezia (camp. italian A)
XII. Padova — Mantova (camp. italian A).

PREMIILE CONCURSULUI PRONOSPORT nr. 3 din 21 ianuarie 1962

Teren: categoria I: 2 variante a 18.220 lei; categoria II: 113,30 variante a 385 lei; categoria III: 1.100,80 variante a 59 lei.
Fond premii: 145.766 lei.
Urnă: categoria II: 3 variante a 3.239 lei; categoria III: 19 variante a 767 lei; categoria IV: 233,80 variante a 83 lei.
Fond premii: 80.811 lei. Report: 37.082 lei.

Rubrică redactată de Loto Pronosport.

UNDE MERGEM?

SIMBATA

ATLETISM: *sala Floreasca II*, de la ora 8,30 și de la ora 13: concurs republican pe teren acoperit pentru juniori și junioare.

CĂLĂRIE: *manejul din cal. Plevnei*, de la ora 17: concurs în cadrul „Cupei de iarnă".

SCRIMĂ: *sala de la stadionul Republicii*, de la ora 17: întreceri în cadrul „Cupei orașului București".

HANDBAL: *sala Floreasca*, de la ora 16,30: meciuri în „Cupa de iarnă" și în „Cupa Sportul popular": *Flacăra roșie — I.T.B.; Metalul — C.S. Școlar; Steaua — Rapid; Dinamo — Rapid (juniori); Șc. Sp. elevi nr. 2 — Voința (juniori).*

DUMINICA

ATLETISM: *sala Floreasca II*, de la ora 8: concurs republican pe teren acoperit pentru juniori și junioare.

CĂLĂRIE: *manejul din cal. Plevnei*, de la ora 10: concurs în cadrul „Cupei de iarnă".

NATAȚIE: *bazinul Floreasca*, de la ora 11: jocuri de polo în cadrul „Cupei 16 Februarie".

SCRIMĂ: *sala de la stadionul Republicii*, de la ora 9: întreceri în cadrul „Cupei orașului București".

HANDBAL: *sala Floreasca*, ora 16,45: Știința Buc. — Dinamo Buc. („Cupa de iarnă"); ora 18,15: Festivitatea de deschidere a competiției feminine „Cupa orașului București": ora 18,30: București — București junioare; ora 19,30: Berlin — Select. Slavoniei.

BOX: *sala clubului Grivița Roșie*, de la ora 10: campionatul de calificare.

Citiți revista ilustrată

nr. 2

Spicuim din cuprins:

- Spartachiada de iarnă a tineretului la Pitești.
- Zilele de vacanță ale școlarilor.
- Clubul speranțelor
- Faceți cunoștință cu maestra emerită a sportului, handbalista MARIA CONSTANTINESCU.
- FOTBAL: Finalistele campionatului mondial; BULGARIA pentru prima oară în turneul final. Campionatul categoriei A în... statistici. A VIII-a ediție a turneului U.E.F.A. rezervat juniorilor: candidați pentru „11-le" nostru.
- Seminarul sculptorilor pe viu. Interviu cu antrenorul sovietic K. S. KARAKASIANT.
- Un nou gen de „morișcă" în ciclism.
- MAGAZIN SPORTIV: „Studentele scrimere", „Ciclocrosul pe stadion", Caleidoscop, Cuvinte încrucișate etc.
- ZAKOPANE — probele nordice, CHAMONIX — probele alpine și cîtiva favoriți ai campionatelor mondiale.

Procurați-vă din timp acest interesant număr al revistei ilustrate SPORT!